Einst als Verkäufer im Einzelhandel gestartet, gehört Frank Wilde heute zur ersten Liga der Mentaltrainer im deutschsprachigen Raum. Der 52-Jährige heizt seinem Publikum, unter anderen auf dem AIDA-Clubschiff, während seiner Tagesseminare ordentlich ein und nimmt kein Blatt vor den Mund. ENTRY-Redakteurin Petra Sonntag sprach mit dem provokanten Erfolgstrainer.

### FRANK WILDE

#### ENTRY: Wie definieren Sie Mentales Training?

WILDE: Mentales Training heißt fokussiertes zielorientiertes Denken. Ich lehre, selbstbewusst zu denken. Also wissen, was ich will und es dann bestenfalls auch zu tun.

#### **ENTRY:** Wie funktioniert Mentaltraining?

WILDE: Im Mentaltraining lernt man mit geeigneten Entspannungstechniken sich selbst neu zu programmieren, zu konditionieren und schädlich angelernte Programme zu löschen oder wenigstens neu zu überschreiben.

#### ENTRY: Ist das Denken leicht zu manipulieren?

WILDE: Ja, sehr leicht sogar. Durch die Medien werden wir permanent manipuliert. Hören wir Radio oder schauen Fernsehen, ist unsere Zensurstelle im Unterbewusstsein ausgeschaltet, wir sind offen wie ein Scheunentor. Nur wer selbstbestimmt ist, weiß, wie er Medien konsumiert. Beschäftige ich mich nur mit Katastrophen und Dingen, die ich nicht will, wie Krankheiten, Misserfolgen oder Arbeitslosigkeit, wird mir das Leben diese Dinge präsentieren. Wir sprechen hier vom sogenannten Magnetismus. Der Mensch ist ein lebender Magnet und zieht die Dinge an, die er erwartet. Der Vorteil ist jedoch, wenn ich meinen Fokus in die richtige Richtung lenke, präsentiert mir das Leben eben etwas, was ich benötige oder was mich weiterbringt. Das ist atemberaubend, weil ich mein Leben neu gestalten kann. Wenn etwas nicht funktioniert, hat es immer zwei Gründe: Kann ich nicht oder will ich nicht?

### ENTRY: Seit wann sind Sie Mentaltrainer und was hat Sie dazu gebracht?

WILDE: Seit 1987 kenne ich Mentales Training. 1989 hatte ich, bei einem wiederholten Verkäufer-Seminar meines Schweizer Coachs, die Idee, dass ich das, was er tut, auch könne. Und so trat ich in seine Ausbildung ein und wurde der, der ich heute bin.

ENTRY: Würden Sie sagen, das Interesse an dieser Art des Coachings hat zugenommen? Warum?

WILDE: Oh ja, unbedingt. Wir kennen das aus dem Sport, Jürgen Klinsmann

hat es 2004 in Deutschland gesellschaftsfähig gemacht. Jeder braucht einen Coach oder jemanden, der einen immer wieder neu ausrichtet. Die kritische Masse ist größer geworden und stellt fest, dass Schule nicht ausreicht, um erfolgreich zu werden,



## das ist atemberaubend, weil ich mein Leben neu gestalten kann.

zu sein oder zu bleiben. Ich kann etwas noch so gut beherrschen, es geht immer noch besser. Entwicklung bleibt eben nicht stehen. Ein Trainer oder Berater fördert und fordert meine Qualitäten. Die



Wirtschaft und die Gesundheitssysteme setzen das bereits in hohem Maße gewinnbringend ein. Vieles wird inzwischen in der Resilienzforschung angewandt.

ENTRY: Sie sagen, 95 Prozent aller Menschen wissen nicht, was sie wollen. Wussten Sie schon immer, was Sie wollen?

WILDE: Schon immer. Und ich wusste auch zu jeder Zeit, was ich nicht will, oder zu mindestens nicht mehr will. Dieses führte zwar auch bei mir zu Ungeduld, aber es trieb mich stets zu neuen Veränderungen an.

ENTRY: Sie plädieren dafür, sich anstelle von Etappenzielen sehr hohe Ziele zu setzen. Ist nicht bei manchem die Überforderung vorprogrammiert?

# Wer wenig erwartet, dem passiert auch nicht viel...

WILDE: Denken viele, weil sie es so gelernt haben. Die kleinbürgerliche Moral hat da ganze Arbeit geleistet. Dabei ist es sehr einfach zu erklären. Habe ich ans Leben große Erwartungen werde ich mich viel mehr reinhängen als wenn ich mir kleine oder, noch schlimmer, Etappenziele setze. Niedrige Erwartungen verraten zweierlei: Eine ziemlich große Lebensangst und eine erhöhte Schwierigkeit,

mit Enttäuschungen umzugehen. Enttäuschungen müssen bewältigt werden. Aus Katastrophen lernt der Mensch am meisten. Wer wenig erwartet, dem passiert auch nicht viel. Wer viel erwartet, bekommt auf jeden Fall mehr als vorher. Das Gehirn und unser Herzmagnet sind so gebaut, dass sie mir in jeder Hinsicht helfen und mich unterstützen wollen. An unseren Erwartungen führt kaum ein Weg vorbei. ENTRY: Sie sagen, alles was dir einmal passiert, passiert dir kein zweites Mal. Alles, was dir zweimal

wilde: Denkmuster sind in einem Menschen und können nur von ihm selbst verändert werden, oder alles bleibt wie es ist. Wenn ich in meinen Denkmustern gefangen bin, wird mir das Leben immer wieder die gleichen Dinge präsentieren.

passiert, passiert dir immer wieder. Warum?

ENTRY: Woraus schöpfen Sie Kraft für Ihren Job? WILDE: Wenn Sie einen Job ausführen, den sie lieben, ist es keine Arbeit. Außerdem geben mir meine Zuhörer die nötige Kraft und Energie. Je größer die Gruppe, je mehr Energie. Da sind 400 bis 500 Menschen im Saal keine Seltenheit. Ich bin kein Trainer für kleine Gruppen, das kostet Kraft. Am liebsten sind mir Menschen, die selbst viel unterwegs sind, weil sie einen erweiterten Horizont haben. Promis und VIPs gebe ich gelegentlich Einzelcoachings. Ich genieße seit 1997 meine immensen weltweiten Einsätze für verschiedene Reiseveranstalter als Top-Keynote-Speaker auf Kreuzfahrtschiffen. Das ist für mich die höchste Form der persönlichen Weiterbildung und Weiterentwicklung. Luxus ist Erfahrung in Form von Reisen.

ENTRY: Ihr neuestes Programm heißt »Durchbeschimpft«. Brauchen wir mehr Peitsche als Zuckerbrot, um in Bewegung zu kommen?

WILDE: Seit einiger Zeit beobachte ich bei Teilnehmern einen neuen Trend. Bist du als Coach zu nett und zu freundlich, nehmen sie dich kaum ernst. Bist du zu heftig, kann es verschrecken. Oftmals kommen aber einige später zu mir und sagen: »Frank, das habe ich mal wieder gebraucht«. Jeder weiß, dass ich es nie böse meine. Der Coach hat nur eine Aufgabe: Die Mannschaft muss gewinnen, das ist mein hohes Ziel. Die Leute sollen mit einem anderen Gehirn rausgehen, als sie herein gekommen sind. Ich will, dass jeder mit seinen Möglichkeiten in seinem Bereich gewinnt. Da kommt zwischendurch

## Das Gehirn und unser Herzmagnet sind so gebaut, dass sie mir in jeder Hinsicht helfen und mich unterstützen wollen.

schon mal eine leicht heftige Ansage, die aber liebevoll gemeint ist. Der österreichische Apnoe-Trainer
Chris Redl sagte beim Tauchen im Roten Meer zu
mir: »Frank, wenn du jetzt nicht drei Minuten unter Wasser bleibst, drücke ich deinen Kopf wieder
zurück ins Meer.« Und siehe da. Schon hat es funktioniert und wir haben uns hinterher das Riff angesehen. Kurze Ansagen, danach kommt das Lob, was
ebenso wichtig ist.

ENTRY: Haben Sie einen Überblick darüber, wie viele Ihrer Seminarteilnehmer im Anschluss ins Handeln kommen?

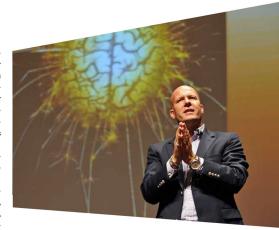
WILDE: Wenn ich gut war, über 30 Prozent der Zuhörer. Ein Mensch fängt erst an, etwas zu verändern, wenn etwas »fehlt«. Fehlt nix, tut sich nix. Nur, wenn der Druck des »Fehlens« zu groß wird, handeln wir, sonst eher selten bis gar nicht.

**ENTRY:** Wie lange dauert der Prozess des Um-Konditionierens beim Denken?

WILDE: Alles, was der Mensch 21 Mal gemacht hat, speichert das Gehirn als normal ab. Was mich beim ersten Mal schreckt, schreckt mich beim zehnten Mal nicht mehr. Die Wiederholung bringt die Verstärkung. Leider mangelt es bei den meisten von uns an Disziplin. Viele geben zu schnell auf.

**ENTRY:** Wie sollte man mit Rückschlägen und Widerständen umgehen?

WILDE: Ich darf auch mal verlieren, das gehört zum Leben dazu und hat den Vorteil des Lernens. Probleme sind Chancen in Arbeitskleidern. Wir leben in einer polaren Welt. Bin ich beruflich sehr erfolgreich, kann es privat kriseln und umgekehrt. Glück ist, wenn nichts passiert. Akzeptieren Sie Dinge, die Sie nicht mehr ändern können. Jeder Schmerz dauert nur 90 Tage.



## Gibt es dafür ein bedingungsloses »Ja«?

ENTRY: Haben Sie einen Tipp für unsere Leser, die sich weiterentwickeln wollen?

WILDE: Um zu bekommen, was ich will, muss ich als erstes wissen, was ich will. Für Entscheidungen frage ich mich ab sofort: Gibt es dafür ein bedingungsloses »Ja«? Wenn es das nicht gibt, muss ich es sofort loslassen!!! Treffen Sie Entscheidungen, auch wenn sie vermeintlich falsch sind. Man ertrinkt nicht, weil man taucht, sondern weil man unter Wasser bleibt. Nichts im Leben ist wirklich falsch. Selbst eine Uhr, die stehen geblieben ist, geht zweimal am Tag richtig.